

Quels sont les fruits les moins sucrés ? Une diététicienne répond.

Si vous souhaitez limiter vos apports en sucre, vous pouvez opter pour la consommation de fruits frais. Quels sont ceux qui en contiennent le moins ? On fait le point.

Consommer des fruits à faible teneur en sucre peut être une alternative idéale lorsque l'on souhaite faire attention à son alimentation. Pour être en [bonne santé](#), il ne faudrait pas manger trop gras, trop salé, mais également trop sucré. Alors, pour éviter les sucres ajoutés dans de nombreux [produits industriels](#), certains préfèrent privilégier les fruits.

On peut vouloir limiter sa consommation [de sucre](#) pour plusieurs raisons : par exemple, parce que l'on aimerait [perdre du poids](#) ou encore parce que l'on souffre [de diabète](#). Dans le cadre d'un régime ou par souhait de réduire la teneur en sucre dans l'alimentation, le site [lanutrition.fr](#) explique qu'il est important de connaître le taux de sucre présent dans les fruits. Ils contiennent en effet moins de sucre et ont donc moins d'impact sur la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang.

Sucre dans l'alimentation : privilégiez les sucres naturels aux sucres ajoutés

Alyssa Wilson, diététicienne et ancienne coach en nutrition, a dressé récemment une liste (non exhaustive) dans un article [publié sur PureWow](#). Elle conseille ainsi d'éviter les sucres ajoutés et de ne surtout pas négliger les "*sucres naturels*" présents dans [les fruits](#). Dans ses recommandations, l'[Organisation Mondiale de la Santé \(OMS\)](#), suggère de ne pas dépasser 25 grammes [de sucres](#) (soit environ six cuillères à café) par jour.

Manger des fruits à la place de [produits transformés](#) serait donc vivement recommandé : Alyssa Wilson précise effectivement que leur consommation n'est "*pas soumise à une limite supérieure*". "*Ils sont souvent de bonnes sources de fibres alimentaires*", ajoute l'experte.

Quels fruits pauvres en sucre choisir pour un encas ?

Voici donc les fruits pauvres [en sucre](#) que l'on peut privilégier, selon la diététicienne :

- **L'avocat**

Avec sa belle couleur verte, l'avocat arrive en tête du classement !

- Le **citron vert** (ou lime)

Le citron vert occupe quant à lui la seconde marche du podium.

- Le **citron**

Tout comme le citron vert, le citron est pauvre en sucre. En revanche, ces agrumes sont très riches en [vitamine C](#).

- Le **concombre**

En plus d'avoir une faible quantité de sucre, le concombre contient [du magnésium](#) ou encore [du potassium](#).

- La **framboise**

Qui refuserait des framboises ? Un bol de ce petit fruit rosé renferme une petite quantité de sucre.

- La **prune**

[La prune](#) est un petit fruit juteux qui ne contient que très peu de sucre.

Le kiwi est pauvre en sucre, mais est également une bonne source de [vitamine E](#).

- La **fraise**

Un bol de fraises permet de se faire plaisir sans culpabiliser !

- La **poire asiatique**

[La poire](#) asiatique est une variété particulière à la forme arrondie. Ce fruit est pauvre en sucre, mais n'en est pas moins juteux et délicieux.

- Le **pamplemousse**

[Le pamplemousse](#) est très acidulé : une moitié ne contient donc que peu de sucre. Attention au traitement Cardio, car ce fruit annule certains effets du traitement.

- La **pêche**

La pêche est un fruit très tendre. On y retrouve de la vitamine C et [du fer](#).

- Le **melon cantaloup**

Le melon cantaloup est une variété de ce gros fruit à la chair savoureuse. Il contient peu de sucre et est une excellente source de [vitamine A](#).

- L'**orange**

Enfin, l'orange est le fruit le plus sucré de la liste dressée par Alyssa Wilson. Vous savez donc désormais vers quels fruits vous pouvez vous tourner si vous souhaitez limiter vos apports [en sucre](#) !

A cette liste, on peut ajouter les recommandations de lanutrition.fr, les fruits suivants, étant à faible teneur en sucre :

- La mandarine
- La pomme le raisin

- La nectarine
- La pastèque
- L'abricot
- La mûre
- Le pruneau
- La figue
- La cerise
- Le cassis
- La myrtille